

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
S	50	× 6	1	0' 50"	2	FR		300	0:05:00	
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150	0:04:00	
S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
S	100	× 2	4	1' 20"	6	FR	H 6ビート	800	0:10:40	
		1	3	1' 00"					0:03:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	× 3	4	0' 40"	6	FR	パドル H	600	0:08:00	
		1	3	0' 40"					0:02:00	
P	100	× 6	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸	600	0:09:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150	0:04:00	
1)	S	25	× 6	1	0' 30"	2・6	FR	1E1H H→顔上げ横呼吸	150	0:03:00
2)	S	25	× 4	1	0' 45"	9・1	FR	スタート10m顔上げダッシュ 残りE	100	0:03:00
3)	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
			1	2	0' 00"				0:00:00	
									1)→2)→3)レストナシ	
DW									0:05:00	
Total								3700	1:26:40	

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
S	100	×	2	3	1'30"	6	FR H 6ビート	600	0:09:00	
			1	2	1'00"				0:02:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	4	3	0'45"	6	FR パドル H	600	0:09:00	
			1	2	0'45"				0:01:30	
P	100	×	6	1	1'45"	3	FR 1/3呼吸	600	0:10:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150	0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0'30"	2・6	FR 1E1H H→顔上げ横呼吸	150	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	9・1	FR スタート10m顔上げダッシュ 残りE	100	0:03:00
3)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR 丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3500	1:27:00	

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
S	100	×	2	3	1'35"	6	FR	H 6ビート	600	0:09:30	
			1	2	1'00"					0:02:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	3	3	0'45"	6	FR	パドル H	450	0:06:45	
			1	2	0'45"					0:01:30	
P	100	×	6	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸	600	0:11:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150	0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0'35"	2・6	FR	1E1H H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
2)	S	25	×	4	1	0'45"	9・1	FR	スタート10m顔上げダッシュ 残りE	100	0:03:00
3)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:15	

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR DES		300	0:06:00
S	100	×	2	3	1'40"	6	FR H	6ビート	600	0:10:00
			1	2	1'00"					0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	3	3	0'50"	6	FR	パドル H	450	0:07:30
			1	2	0'50"					0:01:40
P	100	×	5	1	1'55"	3	FR	1/3呼吸	500	0:09:35
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0'35"	2・6	FR 1E1H H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
2)	S	25	×	4	1	0'45"	9・1	FR スタート10m顔上げダッシュ 残りE	100	0:03:00
3)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR 丁寧に	100	0:02:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:26:45

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1'10"	2	FR		300	0:07:00	
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	100	0:03:00	
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
S	100	×	2	3	1'55"	6	FR	H 6ビート	600	0:11:30	
			1	2	1'00"					0:02:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0'55"	6	FR	パドル H	450	0:08:15	
			1	2	0'55"					0:01:50	
P	100	×	4	1	2'10"	3	FR	1/3呼吸	400	0:08:40	
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	100	0:03:00	
1)	S	25	×	6	1	0'35"	2・6	FR	1E1H H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
2)	S	25	×	4	1	0'45"	9・1	FR	スタート10m顔上げダッシュ 残りE	100	0:03:00
3)	S	100	×	1	1	2'15"	2	FR	丁寧に	100	0:02:15
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:27:00	